

健康的で美しくなるための

スタイリッシュ

# Stylishの法則



普段の生活

+



ちょっとした努力

||



スタイリッシュ  
Stylish

スタイリッシュになるには、こまめに生活活動の中で身体を動かすことと、適度な運動が大切です。

## 健康づくりのための運動指針「エクササイズ(EX)」に対応した万歩計

メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクを回避するため、厚生労働省により「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド)」が策定されました。運動指針では、身体活動の強さを「メッツ」、量を「エクササイズ(メッツ×時間)」という単位で表し、3メッツ以上の身体活動を1週間に23エクササイズ行うことを目標値としています。

身体活動の中でも「いつでもどこでも誰でもできるウォーキング」は推奨されています。

### メッツとは？

身体活動の「強さ」を安静時の何倍に相当するかで表す単位。  
1メッツは座って安静にしている状態。  
普通歩行が3メッツ、速歩が4メッツに相当します。

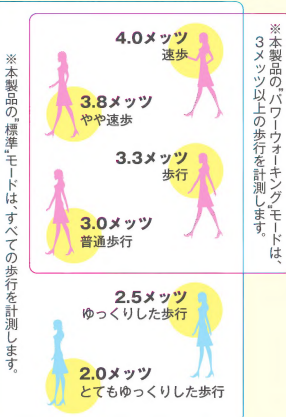
### エクササイズとは？

身体活動の「量」を表す単位。  
「メッツ」に「身体活動の実施時間(時)」をかけたものです。

身体活動の強さ(メッツ)×時間＝エクササイズ

例:普通歩行(3メッツ)×1時間＝3エクササイズ  
速歩(4メッツ)×1.5時間＝6エクササイズ

### ウォーキングでのメッツの目安



製品仕様	
電 源	DC3V (CR2032 リチウム電池1個)
電 池 寿 命	約6ヶ月(1日1万歩または1日4時間使用にて)
外 形 寸 法	76×31×10mm(幅/高/厚)
質 量	約22g(電池を含む)
材 質	本体:ABS樹脂 前面パネル:アクリル樹脂
原 産 国	中国
付 属 品	クリップ付ストラップ、お試し用電池(CR2032×1個)、簡易ドライバー、取扱説明書(保証書付き)
JAN コード	ブラック:4979881107015 ホワイト:4979881107008 ピンク:4979881107022 バイオレット:4979881107039
希望小売価格	5,250円(本体価格 5,000円)

# (歩きを楽しく) 万歩計®

歩数計の代名詞「万歩計」は  
山佐時計計器株式会社の登録商標です。

⚠ 安全に関するご注意 ご使用前に必ず取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

- 製品改良のため、仕様・外観は予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
- 印刷物と実物では多少色味が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。
- カタログの記載内容は2009年(平成21年)12月現在のものです。

## YAMASA 山佐時計計器株式会社

本 社・東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691  
TEL.03-3792-4111(代) FAX.03-3792-4196

大阪営業所・大阪府大阪市中央区淡路町2-4-3 ISOビル3F 〒541-0047  
TEL.06-6232-1341(代) FAX.06-6232-1344

インターネットホームページアドレス <http://www.yamasa-tokei.co.jp>

### お客様サービス室

**TEL.03-3792-1364**  
(受付時間/ 9:00~17:45 土・日・祝祭日除く)

●お求めは山佐製品販売店の…

© 2009.12 YAMASA

PRINTED IN JAPAN



環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。

ポケット万歩®  
パワーウォーカー® EX  
EX-700

YAMASA



3D  
センサー  
ポケット・バッグ  
用



# 多彩な機能で、 スタイリッシュにヘルスサポート。

## 目標は3メッツ以上の歩行を 1週間に23エクササイズ

ゆっくり歩いている時よりも、速く歩いている方が「活発な身体活動」になります。  
“パワーウォーキング”モードでは、3メッツ以上の歩行のみカウントしますので運動指針(エクササイズガイド)に対応した計測が可能です。

※3メッツは時速約4kmの歩行。歩幅60cmならば、1分間に約110歩以上をカウントします。



めざそう、1週間23エクササイズ!!

## 歩行強度(メッツ)表示で 3メッツ以上を確認

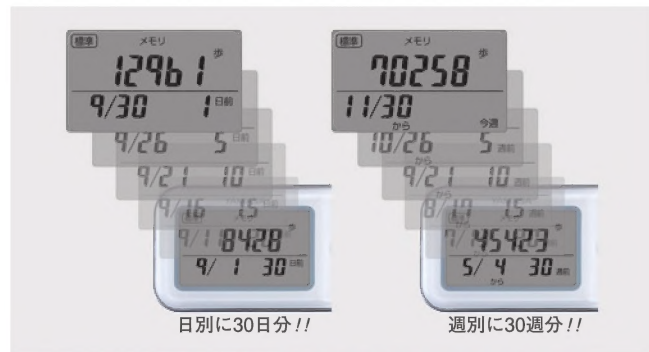
過去1分間の歩行による身体活動の強さを表示しますので、3メッツ以上のウォーキングができているかを確認できます。



3メッツ以上を意識しよう!!

## 30日・30週間分のメモリーデータが目標管理を高める

日別に30日分、週別に30週分のすべての計測データを自動でメモリーします。  
半年間以上のデータを保存できるので特定保健指導期間もサポート。



日別に30日分!!

週別に30週間分!!

※データ保存機能付きで、電池交換をしても、前日までのメモリーデータは消えません。

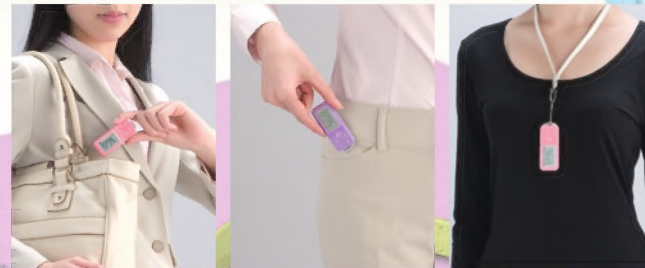
## 歩行判定機能がしっかり歩数を計測

歩行以外の振動を制御します。  
その1例として、歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので歩数カウントされません。  
10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。



## ポケット・バッグインタイプで 誰にも知られず健康管理

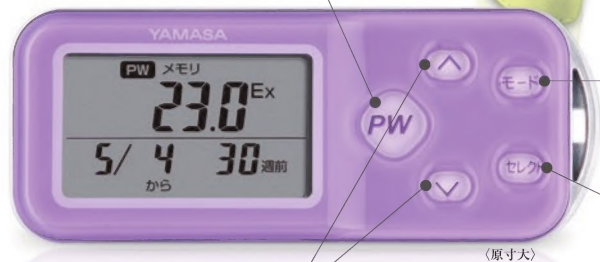
高性能3方向加速度センサーを採用しているため、ポケットやバッグの中でしっかり計れます。  
着けているところが外から気づかれず落とす心配もありません。



※首かけストラップは市販の物をご利用ください。

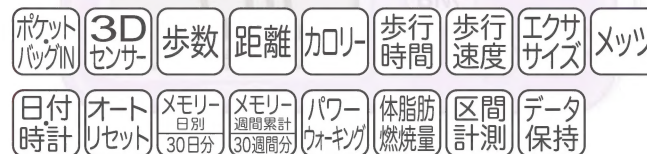
### “標準”モードと “パワーウォーキング”モードの切り替え

すべての歩行(標準)と3メッツ以上の歩行(パワーウォーキング)を同時に計測し、それぞれの画面で表示。



(原寸大)

30日・30週間分のメモリーデータを表示  
日別に30日分、週別に30週分の自動メモリーされた過去のデータを表示。

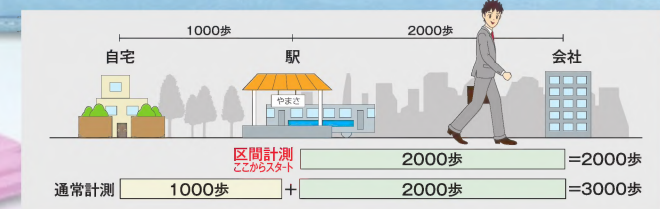


## 区間計測は2区間分を表示

通常の計測とは別に任意の区間で計測が可能です。  
例えば駅から会社まで計測したい時などにお使い下さい。  
また累計機能としても歩数データなら999999歩まで計測可能です。



いつから計測しているかもハッキリ確認!!



※通常の計測とは独立して計測するため、リセットしても通常のデータは消えません。

## 超薄型の スマートボディ!! ↓



(原寸大)

最薄部8.5mm

### 多彩なデータを表示

歩数・エクササイズ量・歩行距離・消費カロリー・体脂肪燃焼量・歩行時間・歩行速度・カレンダーの表示切り替え。  
※消費カロリー・歩行速度は“標準”モードのみ表示。  
体脂肪燃焼量は“パワーウォーキング”モードのみ表示。

当日⇒日別メモリー⇒週別累計メモリー⇒  
区間計測1⇒区間計測2の表示切り替え

### Color Variation

